

Estresse concentra gordura na barriga

Cientistas concluíram que perturbações no sistema nervoso ou longos períodos de estresse podem levar a uma concentração de gordura em torno do abdômen, aumentando os riscos de diabetes e problemas cardíacos. A pesquisa avaliou 50 homens obesos e de meia-idade e foi realizada pelo hospital universitário de Gotemburgo, na Suécia. Estima-se que um quinto da população ocidental sofra de diabetes ou de doenças cardiovasculares.

O sistema de estresse desenvolveu-se para lidar com os breves períodos adrenalizantes do homem da Idade da Pedra, que era obrigado a lutar ou correr. No mundo civilizado de hoje, a situação é diferente. Um organismo

sob estresse produz em excesso um hormônio que estimula uma enzima de acumulação de gordura. Essa enzima é mais facilmente absorvida pelo abdômen que por outras partes do corpo. Após um longo período de estresse, a quantidade de hormônio é reduzida, mas a gordura permanece, particularmente na barriga do homem moderno, que precisa de menos esforço físico para sobreviver que seus ancestrais.

Apesar de sempre associar-se as barrigas proeminentes a homens de meia-idade, um número muito grande de mulheres também apresenta uma quantidade maior de gordura em torno da cintura, afirmam os pesquisadores.

Estatinas são confiáveis e benéficas

Em resposta a recentes restrições feitas a remédios de amplo consumo para o combate do colesterol, dois grupos de pesquisadores dos Estados Unidos divulgaram uma declaração conjunta em que asseguram que os medicamentos são confiáveis e efetivos e que os efeitos benéficos das estatinas, usadas nesses remédios, compensam em grande parte

eventuais riscos. Segundo declaração conjunta do American College of Cardiology (ACC) e da American Heart Association (AHA), mais de duas décadas de pesquisas médicas mostram que as estatinas prolongam vidas e previnem ataques cardíacos porque contribuem efetivamente para abaixar os níveis do colesterol.

Atividades físicas e mudanças na dieta reduzem risco de doenças coronarianas

Pesquisas divulgadas recentemente na revista *Journal of the American Dietetic Association* mostram que em apenas seis semanas mudanças básicas na dieta e atividades físicas podem reduzir muito o risco de contrair doenças coronarianas e outras moléstias crônicas como diabetes e câncer. Isso porque a alteração dos hábitos alimentares e o início da prática de exercícios provocam grandes reduções dos níveis de gordura, colesterol e pressão arterial.

O estudo contou com 337 pessoas na faixa de 43 a 81 anos. Os voluntários ingeriram uma dieta com alimentos não-refinados, como os cereais integrais, legumes, frutas e hortaliças frescas, e iniciaram um programa de exercícios cardiovasculares de 30 minutos diários. Além disso, participaram de um curso educativo de 40 horas ao longo de quatro semanas, chamado Melhoramento da Saúde Coronária, que incluiu uma série de dissertações sobre a importância das mudanças de estilo de vida.

